जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९ स.जि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३४ अंक १७४ २०८१ साल माघ २५ गते शुक्रबार (7 Feb. 2025 Friday) मूल्य रु. ५/-

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं।

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : यसकारण आवश्यक छ ... ३ पृष्ठमा : मानसिक स्वास्थमा भोजनको ... ३ पृष्ठमा : ट्रम्पको धम्कीपछि मेक्सिकोद्वारा ...

इ-रिक्सा र अटोरिक्सा मध्ये ३१ वटाको मात्र विधीवत दर्ता

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २४ माघ ।

राजबिराज नगरक्षेत्रमा संचालनमा रहेका इ-रिक्सा र अटोरिक्सा मध्ये ३१ बटाले मात्र सम्बन्धित कार्यालयमा विधीवत दर्ता गराएको पाईएको छ।

सडक सुरक्षा, ट्राफिक व्यवस्थापन र दुर्घटना न्युनिकरण गर्ने उदेश्यले बिहीवार प्रमुख जिल्ला अधिकारी भोला दाहालको अध्यक्षतामा सरोकारवाला कार्यालयका प्रमुखहरुको बैठकमा यस्तो तथ्याङ्क सार्वजनिक गरिएको हो।

यातायात व्यवस्था कार्यालय सप्तरीका प्रमुख कामेश्वर रोहिताले बैठकमा राजबिराज नगरक्षेत्रमा चल्ने इ-रिक्साहरु मध्ये कसैले पनि रुट परमिट नलिएको र सय भन्दा बढी इ-रिक्सा संचालनमा रहेको जानकारी दिए।

उक्त इ-रिक्साहरु मध्ये १८ तथा अटोरिकसा १३ बटाले मात्र दर्ता गराएको उनले जानकारी गराए। यस्तै ७९ बटा अटोरिक्साले रुट परमिट लिए पनि त्यसको दोब्बर संख्यमा अटोरिक्सा संचालनमा रहेको उनले जानकारी गराए।

यसरी जथाभावी ढंगले इ-रिक्सा र अटोरिक्सा संचालन हुदा ट्राफिक व्यवस्थापन अस्तब्यस्त बन्नुका साथै दुर्घट्नाको जोखिम समेत बढाएको उनको कथन छ।

राजबिराज नगरपालिकाका कार्यबाहक नगर प्रमुख इसरत परबीन, प्रमुख प्रशाकिय अधिकृत डा.श्रवण साह, ट्राफिक प्रहरी प्रमुख, इ-रिक्सा र अटो रिक्साका सबारी धनी, मजदुर प्रतिनिधी सम्मिलत बैठकले नगरपालिका भित्र संचालनमा रहेका सबै इ-रिक्सा र अटो रिक्साले फागुन २० गते भित्र अनिबार्यरुपमा सम्बन्धित कार्यालयमा आ-आफ्नो सबारी दर्ता, रुट परमिट, नबिकरण र बिमा लगायतका प्रक्रिया पुरा नगरे त्यस्ता सबारी साधनलाई संचालनमा पुर्ण रोक लगाउने निर्णय गरेको छ।

सोही बैठकमा कार्यबाहक नगरप्रमुख परबीनले ट्राफिक व्यवस्थापनका लागी आवश्यक समाग्रीहरु जिल्ला ट्राफिक कार्यालय शम्भुनाथका प्रतिनीधीलाई सहयोग स्वरुप प्रदान गरेकी थिइन।

गाजासहित दुई पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजबिराज, २४ माघ ।

प्रहरी चौकी फत्तेपुरको टोलीले मोटरसाइकलमा प्रतिबन्धित लागुऔषध गाजा ओसारपसार गरिरहेका दुई जना व्यक्तिलाई नियन्त्रणमा लिएको छ।

प्रहरीको गस्ती टोलीले मंगलबार बदगामाबाट कंचनपुरतर्फ जाँदै गरेको मोटरसाइकललाई चेकजाच गर्दा अन्दाजी २ किलो गाँजा बरामद गरेको हो।

म.प.०१-००४प३७३८ नम्बरको मोटरसाइकललाई चेकजाच गर्दा जिल्लाको महादेवा गाउँपालिका २ निबासी २२ वर्षिय निराजन यादवको साथबाट दुई पोका गाजा बरामद गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

यस्तै गाजा ओसारपसारमा संलग्न रहेको आशंकामा म.प्र.२-०१-००३प१८५ नम्बरको मोटरसाइकल र चालक महादेबा १ निबासी ४३ बर्षिय बिन्दु यादवसमेतलाई नियन्त्रणमा लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

नियन्त्रणमा लिएका दुबै जनालाई आबश्यक कानुनी प्रकृया अगाडी बढाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता जितेन्द्र कुमार बस्नेतले जानकारी दिएका छन्।

जनकपुरबाट एभियाक्लबको अल्ट्रालाइट वायुयानले राजविराजका लागि उडान भयो

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २४ माघ ।

एभियाक्लब पोखराले सगरमाथा हिमाल, त्यस वरपरका चुचुरा र कोसी टप्पु क्षेत्रको दृश्यावलोकन गर्ने गरी जनकपुरबाट अल्ट्रालाइट बायुयानको उडान परीक्षण गरिएको छ।

परीक्षणका लागि बिहीबार जनकपुर बिमानस्थलबाट एभियाक्लबको अल्ट्रालाइट बायुयानले राजबिराजका लागि उडान भरेको हो।

भारतीय पर्यटकको हिमाल तथा कोसी नदी क्षेत्रको दृश्यावलोकनप्रति बढ्दै गएको रुचिलाई दृष्टिगत गरी मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंहले अल्ट्रालाइट बायुयान सञ्चालन गराउन नागरिक उड्डयन प्राधिकरणलाई आग्रह गरेका थिए।

प्राधिकरणका सहनिर्देशक देवचन्द्रलाल कर्णले एभियाक्लबको अल्ट्रालाइट बायुयानले सगरमाथाको चुचुरो देखिने गरी जनकपुरबाट राजबिराजका लागि बिहीबार उडान भरेको जानकारी दिए।

उनले सो उडान सफल र व्यावसायिक रूपमा नाफामूलक देखिएमा भविष्यमा राजबिराज बिमानस्थललाई केन्द्र बनाई सगरमाथा दर्शनका लागि परिचालन गरिने उल्लेख गरे।

हेलिकोप्टरबाट सगरमाथाको दृश्यावलोकन महँगो भएको र जहाजबाट दृश्यावलोकनको पूर्ण आनन्द प्राप्त गर्न नसकिने हुँदा तुलनात्मक रूपमा अल्ट्रालाइट बायुयान पर्यटकका लागि सस्तो र आकर्षक हुने कर्णले विश्वास व्यक्त गरे।

एक यात्रु लिएर उड्ने अल्ट्रालाइट बायुयानबाट सगरमाथा दर्शन गर्न प्रतिव्यक्ति रु १५ हजारसम्म खर्च लाग्ने अनुमान गरिएको छ।

पानी तान्ने मोटर चोरीको आरोपमा एक पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजबिराज, २४ माघ ।

सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिकाबाट पानी तान्ने मोटर चोरीको आरोपमा एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

शम्भुनाथ नगरपालिका ७ का ३५ बर्षीय पुरन चौधरीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो। स्थानीय सुरेन्द्र चौधरीको पानी तान्ने मोटर चोरी गरेको अवस्था प्रहरी चौकी कठौनमा जानकारी गराउनसाथ खटिएको प्रहरी टोलीले चौधरीलाई पक्राउ गरेको जनाएको छ।

मोटर चोरीको आरोपमा पक्राउ परेका चौधरीलाई प्रहरी हिरासतमा राखी थप अनुसन्धान गरिरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक जितेन्द्र कुमार बस्नेतले जानकारी दिए।

लागु औषधसहित एक पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजबिराज, २४ माघ ।

सप्तरी प्रहरीले लागू औषधसहित एक युवकलाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा जिल्लाको डाक्नेश्बरी नगरपालिका ९ का २० बर्षिय प्रकाश चौधरी छन्।

इलाका प्रहरी कार्यालय बोदेबर्साइनबाट खटेको प्रहरी गस्ती टोलीले सोही नगरपालिका १० बाट मंगलबार साँझ चौधरीलाई नियन्त्रणमा लिएको हो।

प्रहरी टोलीले चौधरीको शरीर खानतलासी गर्दा उनको खल्तिबाट नाइट्राजेपाम ट्याब्लेट्स ७० पीस, स्पास्मो प्रोजिक्सन प्लस ट्याब्लेट्स १२ पिस, ओसकल ट्याब्लेट्स ५ पीस गरि ८७ पिस र डाइलेक्स डिसी प्लस १०० एमएल २ बोतल बरामद भएको छ।

चौधरीलाई प्रहरी हिरासतमा राखी थप अनुसन्धान भइरहेको सप्तरीका प्रहरी प्रबक्ता डिएसपी जितेन्द्र कुमार बस्नेतले जानकारी दिए।

सूचनाको हकको सम्मान र प्रवर्द्धन गरौं ।

सार्वजनिक निकायले:

- अनिवार्य रुपमा सूचना अधिकारी तोकौं,
- सूचना अधिकारीलाई सूचनामा पहुँच दिऔं,
- माग गरिने सूचना सहज रुपमा समयमै उपलब्ध गराऔं,

सूचना मागकर्ताले:

- सूचना चाहेको निकायबाटै सूचना माग गरौं,
- सूचना माग गर्दा प्रयोजन स्पष्ट खुलाएर मात्रै मागौं,
- प्राप्त सूचनाको सदुपयोग गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

आफ्नो अधिकार आफै पहिचान गरौं

संविधानद्वारा प्रदत्त अधिकारहरुको प्रयोग गरी स्थानीय तहहरुले आ-आफ्ना ठाउँको विकास जनचाहना अनुरुप आफै गर्न सक्छन् । तर, स्थानीय तहहरुले आफूलाई प्राप्त अधिकारहरुको पूर्ण प्रयोग गर्न नसकेका कारण विकासका ढोकाहरु अपेक्षाकृत रुपमा खुल्न सकेका छैनन् । नेपालको संविधानले अहिले स्थानीय तहलाई विद्यायकी, कार्यकारणी र न्यायिक अधिकार दिएको छ । अहिले पनि अधिकतर स्थानीय तहहरु पुरानै शैलीमा काम गरिरहेका छन् । उनीहरु अहिले पनि पुराना मानसिकता भन्दा माथि उठ्न सकेका छैन ।

विद्यायकी, कार्यकारिणी र न्यायिक गरी तीन वटै अधिकारहरु स्थानीय तहले प्राप्त गरेपनि यसका बारेमा अधिकतर जनप्रतिनिधिहरु अन्यौल नै रहेको पाइएको छ । जनप्रतिनिधिहरुले आफ्ना अधिकार र त्यसको दायरा बुझ्ेर काम गर्न सकेको खण्डमा स्थानीय तहले विकासमा फड्को मार्ने निश्चित छ । भौतिक विकासमा मात्र रुम्मलिएर धेरै जो जनप्रतिनिधहरुले अरु कामलाई त्यत्ति ध्यान नदिइहरेको अवस्था विद्यमान छ ।

संविधानद्वारा प्रदत्त तीन वटै अधिकारको प्रयोग गरि विभिन्न खाले विकासलाई अगाडी बढाउन सकिन्छ । तसर्थ यसका लागि जनप्रतिनिधिहरुले समन्वयात्मक विकासका लागि आफ्ना पहल र प्रयासहरुलाई अझ सशक्त ढंगले अघि बढाउनु पर्छ ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics
(BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सरोज कुमार साह
Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288
हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

यसकारण आवश्यक छ माध्यमिक तहमा स्वास्थ्य विषय

विष्णु नेपाल

काठमाडौं, २४ माघ (रासस)।

सरकारले माध्यामिक तह (कक्षा ९-१०) मा स्वास्थ्य विषयलाई पुनः अनिवार्य बनाउन गृहकार्य अगाडि बढाएको छ । विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप विसं २०७६ कार्यान्वयनमा आएसँगै विसं २०८० देखि कक्षा ९ र १० को पाठ्यक्रमबाट 'अनिवार्य स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा' हटाइएको थियो । ऐच्छिक भएसँगै यो विषय अधिकांश सामुदायिक विद्यालयको रोजाइमा पर्न सकेको छैन ।

यही बीचमा शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय र स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले स्वास्थ्य विषयलाई पुनः अनिवार्य बनाउन छलफल अगाडि बढाएका हुन् । पछिल्ला समय नयाँ नयाँ सङ्क्रामक रोग, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, नसर्ने रोगको जोखिम उच्च हुँदै गएको एवं दिगो विकास लक्ष्यहरूमध्ये ३, ४ र ५ हासिल गर्नसमेत यस विषयलाई अनिवार्य बनाउनुपर्नेमा दुवै मन्त्रालय एकमत देखिएका छन् ।

स्वास्थ्य विषय अनिवार्य पठनपाठन गरिँदा विशेषगरी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य, सुरक्षित गर्भपतन, एचआइभी/एड्स सङ्क्रमण नियन्त्रण, परिवार व्यवस्थापन, लैङ्गिक हिंसा न्यूनीकरण, आमा तथा नवजात शिशु मृत्युदरमा कमी, बालविवाह न्यूनीकरण, बृहत्तर यौनिकता शिक्षाका लागि कोसेढुङ्गाका रूपमा काम गरेको बुझाइ छ । स्वास्थ्यका प्रमुख सूचाङ्कमध्ये नेपालले आमा तथा नवजात शिशु मृत्युदरमा उल्लेख्य सुधार गरेको जनाउँदै अन्तरराष्ट्रिय पुरस्कारसमेत प्राप्त गरेको थियो तर स्वास्थ्य मन्त्रालयका अनुसार नेपालका कुल ३५ प्रतिशत किशोरीहरूको १८ वर्ष उमेर नपुग्दै र १० प्रतिशतको १५ वर्ष उमेरभित्र विवाह हुने गरेको छ ।

यसैगरी, विवाहको कानुनी उमेर २० वर्ष भए पनि ४१ प्रतिशत महिलाहरूको १० देखि १८ वर्षको उमेरमा र ७६ प्रतिशतको २० वर्षको उमेरमा विवाह भएको पाइन्छ । नेपालमा १५-१९ उमेर समूहका १४ प्रतिशत किशोरी आमा वा गर्भवती भइसकेका हुन्छन् । यसमा सानै उमेरमा विवाह, परिवार नियोजनका साधनमा पहुँच नहुनु, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य तथा बृहत् यौनिकता शिक्षाको कमी देखिन्छ ।

शिक्षामन्त्री विद्या भट्टराई र स्वास्थ्यमन्त्री प्रदीप पौडेलबीच यही पृष्ठभूमीमा स्वास्थ्य विषयलाई फेरि अनिवार्य बनाउनुपर्ने विषयमा छलफल प्रारम्भ भएको छ । उहाँहरूबीच गत पुस २४ गते स्वास्थ्य मन्त्रालयमा भएको भेटवार्तामा स्वास्थ्य विषयलाई अनिवार्य बनाउने र यसका लागि संयुक्त कार्यदल गठन गरेर काम अगाडि बढाउने कुराकानी भएको जनाइएको छ । शिक्षामन्त्री भट्टराईले भन्नुभयो, "पाठ्यक्रम विद्यालय शिक्षाको 'मोडालिटी' हो । यस्ता पाठ्यक्रमले ज्ञानको भोक त जगाउनु पर्छ नै समाजमा देखिएका समस्यालाई निराकरण गर्न सहयोगी बन्नुपर्छ । त्यसैले हामीले स्वास्थ्य विषयलाई पुनः अनिवार्य बनाउन छलफल चलाएका छौं ।" उहाँले पाठ्यक्रम विकास मूल्याङ्कन परिषद्को गत पुस २४ मा सम्पन्न बैठकमा समेत यस विषयमा विभिन्न कोणबाट उठान भएको जानकारी दिनुभयो ।

स्वास्थ्यमन्त्री पौडेल नसर्ने रोग, यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यलाई सम्बोधन गर्न पनि स्वास्थ्य शिक्षालाई परिमार्जनसहित अनिवार्य गर्न आवश्यक रहेको बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "स्वास्थ्य क्षेत्रमा नेपालले प्राप्त गरेका उपलब्धिलाई जोगाउँदै थप सुधार गर्न स्वास्थ्य शिक्षालाई अनिवार्य गर्ने विषयमा शिक्षामन्त्रीसँग कुराकानी भएको छ । कार्यदल बनाएर काम गर्ने कुरा भएको छ । एक विद्यालय एक नर्स कार्यक्रमका साथमा स्वास्थ्य विषय अनिवार्य गरिँदा थप उपलब्धि हासिल हुने सम्भावना देखेका छौं ।"

मन्त्रालयका प्रवक्ता डा प्रकाश बुढाथोकीले स्वास्थ्य विषय अनिवार्य गरिँदा मातृ तथा शिशुमृत्युदर, एचआइभी/एड्स सङ्क्रमण, सरुवा रोग नियन्त्रण, स्वास्थ्य सचेतनालगायत स्वास्थ्य सूचाङ्कमा सुधार हुँदै गएको स्मरण गर्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "स्वास्थ्य शिक्षामा अझ धेरै काम गर्नुपर्छ । स्वास्थ्य विषय अनिवार्य गरेर विद्यालय तहदेखि नै बृहत्तर यौनिकता शिक्षा, नसर्ने रोग, विपद्बारे जानकारी, जोगिने तरिका, मानसिक स्वास्थ्यका विषयमा सचेतना गर्न आवह्यक देखिन्छ । यसका लागि मन्त्रालयले पहल गर्छ ।"

स्वास्थ्य शिक्षाभित्र बृहत् यौनिकता शिक्षा

युएनएड्सले सन् २००६ मा गरेको अध्ययनअनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षाले ढिलो उमेरमा यौनसम्पर्क राख्ने र अन्य गर्भनिरोधकको प्रयोग बढाउने कुरालाई प्रमाणित गरेको पाइएको छ । यस्तै, लागुऔषध प्रयोगमा कमी र स्वास्थ्य सेवाको प्रेषण सङ्ख्यामा वृद्धि, लैङ्गिक हिंसा, लाञ्छना र भेदभावसमेत न्यूनीकरण भएको पाइएको छ ।

युनेस्कोले सन् २००८/०९ मा गरेको यौनिकता शिक्षाले यौनिक व्यवहारमा पारेको प्रभाव अध्ययनको पुनरावलोकनमा भनिएको छ, "यौनिकता शिक्षाको प्रभावले ढिलो उमेरमा यौनसम्पर्क सुरुआत गर्ने ३७ प्रतिशत, यौन सम्पर्क गर्ने सङ्ख्या घटाउँदै लग्ने ३१ प्रतिशत, यौन जोडीको सङ्ख्या घटाउनेमा ४४ प्रतिशत, कन्डम तथा गर्भनिरोधका साधन अपनाउने ४० प्रतिशत, यौनिकतासम्बन्धी कुनै पनि जोखिम लिन नचाहने ५३ प्रतिशतले वृद्धि भएको पाइएको थियो ।"

युनेस्कोले सन् २०१६ मा बृहत् यौनिकता शिक्षाले बालबालिका, किशोरकिशोरीलाई सक्षम बनाउन निर्वाह गरेको भूमिकाको विषयमाथि गरेको विश्वव्यापी समीक्षामा अधिकांश देशले बृहत् यौनिकता शिक्षाको अवधारणालाई प्राथमिकता दिँदै यसको सक्रिय कार्यान्वयनमा जोड दिनुपर्ने औंल्याएको थियो । सही र उपयुक्त ज्ञान प्राप्त गर्न, सकारात्मक मनोवृत्ति र सीपहरू विकास गर्न, मानव अधिकार, लैङ्गिक समानता र विविधताको सम्मान गर्न, सुरक्षित, स्वस्थ र सकारात्मक सम्बन्धमा योगदान गर्ने मनोवृत्ति तथा सीपहरूसहित सकारात्मक मूल्यहरू विकास गर्न यौनिकता शिक्षाले सहयोग पुग्ने सो समीक्षाले सुझाव दिएको थियो ।

किन आवश्यक छ बृहत् यौनिकता शिक्षा ?

अध्ययनका अनुसार बृहत् यौनिकता शिक्षाको अभावमा किशोरकिशोरी तथा युवाको कम उमेरमै विवाह हुने, छिट्टै सन्तान जन्माउने, जन्मान्तरको समय न्यून हुने, दीर्घकालीन यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका समस्या हुने गर्दछन् । यसैगरी सुर्ती तथा सुर्तीजन्य पदार्थ, लागुपदार्थको प्रयोग बढ्ने, असुरक्षित यौनसम्पर्क, अनिच्छित गर्भधारण, असुरक्षित गर्भपतन, एचआइभीलगायत अन्य यौनजन्य सङ्क्रमण र यौन अपराधजस्ता समस्या हुने गर्दछ ।

सरकारले त्यस्ता समस्या एवं किशोरकिशोरीको समग्र विकास गर्न राष्ट्रिय कार्ययोजना तथा राष्ट्रिय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य र विकास रणनीति २०७५ तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याएको छ ।

साथै, नेपालले सन् १९९४ मा इजिप्टको राजधानी कायरोमा भएको 'जनसङ्ख्या र विकास' सम्बन्धी सम्मेलनको कार्यनीतिमा हस्ताक्षर गरेलगत्तै यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी सवालहरूमा प्रतिबद्धता जनाइसकेको छ । स्वास्थ्य मन्त्रालयले सन् १९९८ मा गुणस्तरीय यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य सेवामा पहुँच तथा प्रतिकारात्मक सूचना तथा शिक्षामा जोड दिन राष्ट्रिय प्रजनन स्वास्थ्य रणनीति अवलम्बन गरिसकेको छ । दिगो विकासका लक्ष्य पूरा गर्नमा बृहत् यौनिकता शिक्षासम्बन्धी यस्ता प्रयास र कार्यक्रमले सकारात्मक भूमिका निभाउने विज्ञहरूको ठम्याइ छ ।

विद्यालय शिक्षा क्षेत्र योजना (२०७९दस-२०८८) मा बृहत् यौनिकता शिक्षासँग सम्बन्धित लक्ष्य कार्यान्वयन गर्ने केही उद्देश्य राखिएका छन् । यसअघि विद्यालय क्षेत्र विकास योजना विसं २०७३/७४-२०७९/८० ले विद्यार्थीहरूको गोपनीयता र महिनावारी स्वच्छ व्यवस्थापनसम्बन्धी आवश्यकताहरू पूरा गरेर सहभागितालाई सुदृढ गर्ने र किशोरकिशोरीहरूको विद्यालय छाड्ने दरलाई घटाउने लक्ष्य राखेको थियो ।

शिक्षा मन्त्रालयले पनि विद्यालयको पाठ्यक्रममा बृहत् यौनिकता शिक्षाका विषयवस्तुलाई समयानुसार परिमार्जन र समावेश गर्दै लगिरहेको छ । शिक्षा तथा मानवस्रोत केन्द्रका अधिकृत सविता दङ्गालका अनुसार कक्षा ४-८ का पाठ्यक्रममा बृहत् यौनिकता शिक्षाका विषयवस्तुहरू अनिवार्य स्वास्थ्य, शारीरिक र सृजनात्मक कला विषयमा समावेश गरिएका छन्भने कक्षा ९-१२ का पाठ्यक्रममा ऐच्छिक स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षामा समावेश गरिएका छन् ।

हाल कक्षा ९ र १० मा ऐच्छिक स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा विषय राखिएको भए पनि विसं २०८० देखि अनिवार्य स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा विषय भने हटेको छ, जसका कारण ठूलो सङ्ख्यामा किशोरकिशोरी तथा युवाहरू बृहत् यौनिकता शिक्षाको पहुँचबाट वञ्चित हुने चुनौती थपिएको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "अनिवार्य विषयको भार विद्यार्थीलाई धेरै भएका कारण माध्यमिक तहमा स्वास्थ्य विषयलाई ऐच्छिक बनाइएको हो । अब पुनः अनिवार्य बनाउन शिक्षा र स्वास्थ्य मन्त्रालयबीच कुराकानी भइराखेको छ ।"

अर्कोतर्फ हालको पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका विषयवस्तु युवायुवतीको आवश्यकताअनुरूप अपुग भएको, प्रभावकारी नभएको र शिक्षकलाई सहजीकरण गर्न गाह्रो भएको जनाइएको छ । त्रिवि, शिक्षाशास्त्र सङ्काय, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या विभागका प्रमुख प्राडा भगवान् अर्याल भन्नुहुन्छ, "कक्षाकोठमा सामान्यतया व्याख्यानमा आधारित र गैर-सहभागितापूर्ण शिक्षण सिकाइ हुने गर्दछ । जसले गर्दा धेरै विद्यार्थीहरूका लागि यौनिकताजस्ता विषयमा सिकाइको वातावरण असहज छ । यो संवेदनशील विषय भएकाले धेरै शिक्षक नकारात्मक सामाजिक मान्यताबाट प्रभावित हुने गर्दछन् । शिक्षक र विद्यार्थीमा रहेको सङ्कोचका कारण पाठ्यक्रममा भएका अधिकांश विषयवस्तुहरू पनि कक्षामा शिक्षण हुँदैनन् ।"

आधारभूत तथा माध्यमिक तहका पाठ्यक्रममा यौनिकता विषयलाई प्रभावकारी रूपमा समावेश गरिएको खण्डमा यौन सङ्क्रमण न्यूनीकरण हुने, यौनिक र लैङ्गिक हिंसाको रोकथाम हुने, र विवाह गर्ने औसत उमेर वृद्धि भई मातृ मृत्युदर र प्रजनन दरमा कमी आउने हुँदा यस शिक्षाले दिगो विकास लक्ष्यहरूमध्ये लक्ष्य नम्बर ३, ४ र ५ हासिल गर्न सहयोग पुग्ने उहाँको विश्वास छ ।

अर्कोतर्फ मधेश प्रदेश, लुम्बिनी र कर्णाली प्रदेशले बृहत् यौनिकता शिक्षालाई स्थानीय पाठ्यक्रममा समावेश गर्न सुरुआत गरिसकेका बताइएको छ । स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखा, परिवार योजना तथा प्रजनन स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख शर्मिला दाहाल पौडेल भन्नुहुन्छ, "यौन र यौनिकतासित सम्बन्धित ज्ञान समयमै बालबालिकालाई बुझाउन आवश्यक छ । यो बुझाउने माध्यम भनेको पाठ्यक्रममा समावेश गरेर नै हो । शिक्षकलाई पनि सक्षम बनाउनुपर्छ । दिगो विकास लक्ष्यलाई हासिल गर्न शिक्षा र स्वास्थ्यका धेरै 'इन्डिकेटर' छन् । त्यसमा यसले योगदान गर्छ ।"

नेपाल परिवार नियोजन सङ्घका कार्यकारी निर्देशक डा प्रवीण शाक्य विद्यालय तहमा बालबालिका, किशोरकिशोरीलाई दिइने स्वास्थ्य शिक्षाले समग्र परिवार, समाज र देशलाई सकारात्मक प्रभाव पार्ने बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "अझै परिवार नियोजनको पहुँच, सुरक्षित गर्भपतन सेवा, एचआइभी सङ्क्रमण र कम उमेरमा विवाह हुने प्रतिशतमा नेपालले खासै सुधार गर्न सकेको छैन । यस्तो अवस्थामा विद्यालयको पाठ्यक्रमलाई समावेशी, मित्रवत् र लैङ्गिक रूपमा सबै समुदायलाई समेट्ने गरी बनाइनुपर्छ । यसका लागि सङ्घले राष्ट्रसङ्घीय जनसङ्ख्या कोष (युएनएफपिए) को सहयोगमा यौनिकता शिक्षालाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्न पैरवी एवं शिक्षकलाई तालिममा सहयोग गर्दै आएको छ । साथै शिक्षा र स्वास्थ्य मन्त्रालयका विभिन्न निकायका व्यक्तिसँग यौनिक तथा लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक समुदायलाई समेटिने गरी मित्रवत् पाठ्यक्रम बनाउन निरन्तर पैरवी गर्दै आएको छ ।"

कार्यकारी निर्देशक डा शाक्यले किशोरकिशोरीहरूलाई उमेर अनुसारको सूचना, शिक्षा तथा सिकाइ प्रदान गर्न अन्तरराष्ट्रिय परिवार नियोजन महासङ्घको सहयोगमा बृहत् यौनिकता शिक्षाका कार्यक्रमहरू सञ्चालन भइरहेका बताउनुभयो ।

युएनएफपिएका कार्यक्रमविज्ञ अभिराम रायले बृहत्तर यौनिकता

बाँकी तीन पृष्ठमा

मानसिक स्वास्थमा भोजनको प्रभाव

डा अरुणा उप्रेती

काठमाडौं, २४ माघ (रासस)।

चालिस वर्षदेखि कार्यरत वरिष्ठ मानसिकरोग विशेषज्ञ डा विश्वबन्धु शर्माको अनुभवमा मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन हाम्रो भोजनले ठूलो भूमिका खेल्छ। डा शर्माका विचार "सामान्य शारीरिक स्वास्थ्यको अवस्था मानसिक स्वास्थ्यको पूर्वाधार भएकाले जस्तो खानपिनले शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ, त्यो मानसिक स्वास्थ्यको लागि पनि उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा सामान्य स्थापित मान्यता हो। केही खाद्य वस्तुको विशेष भूमिका रहन्छ।"

सुक्ष्म पोषण तत्वसहित रेशादार पदार्थ प्रचुर मात्रामा भएको खाना विशेषरूपले मानसिक स्वास्थ्य सबल पार्न मद्दत गर्छ। जति सक्यो कम प्रशोधन गरिएको, शरिरमा एकैचोटी चिनीको मात्रा नबढाउने, ताजा खाद्य पदार्थले मस्तिष्क सक्रिय र प्रभावकारी बनाउन भूमिका खेल्छन्। अर्थात विभिन्न थरिका स्वस्थ भोजनका साथै वनस्पतिजन्य भोजनले मस्तिष्कलाई क्रियाशील बनाउन सक्षम हुन्छ। त्यसैगरी विभिन्न फलफूलजस्तै सुन्तला, जुनार, अम्बा, विभिन्न प्रकारको बेरीहरु जस्तै (काफल, ऐसेँलु, स्ट्रबेरी जस्ता) फलफूलमा शरीरमा एन्टिअक्सिडेन्ट (बढौती हुने प्रक्रिया न्यूनीकरण गर्ने) तत्व, रेशादार हुन्छन्। यी तत्वहरुले मानसिक स्वास्थ्य सबल राख्न भूमिका खेल्छन्।

त्यसैगरी तरकारी जस्तो ब्रोकाउली, काउली, मुला आदिजस्ता तरकारी पनि महत्वपूर्ण मानिन्छन्। गाढा हरियो पात, रङ्गिन तरकारी जस्तै: फर्सी, चुकन्दर, रातो बन्दा आदिमा पर्याप्त मात्रामा फाइटोकेमिकल (एक रसायन जुन मस्तिष्कको लागि उपयोगी) हुन्छ। मानसिक स्वास्थ्यमा सकरात्मक असर पार्छ। स्वस्थकर खानाको चर्चा गर्दा वैज्ञानिकले महत्वपूर्ण कुरा शुरुवात भएको छ। मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएर आएका बिरामीलाई ओखर, विभिन्न बियाँ (आलस, तिल, फर्सीको बियाँ) र रङ्गिन दलहन र कालो दाल, रातो दाल मुगे प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइन्छ।

डा शर्माको भनाइले स्पष्ट हुन्छ कि प्राय:मानसिक स्वास्थ्य सबल राख्न पनि त्यस्ता भोजनले भूमिका खेल्छन जुन भोजनले मुटु, कलेजो, पाचन प्रणाली स्वस्थ राख्छ। विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानले सिद्ध गरेका छन्। डा शर्माको भनाइअनुसार "मस्तिष्कको लागि भिटामिन 'बी' १२, भिटामिन 'डी' आदि पनि महत्वपूर्ण छन्। भिटामिन 'बी' १२ को धेरै कमी भए बिर्सने रोगको जस्तै लक्षण देखा पर्ने सम्भावना हुन्छ। "चरुवा कुखुराको अण्डा, ताजा पानीका माछा, चरुवा जनावरको मासुको सेवन मस्तिष्क स्वस्थ राख्न उपयुक्त हुन्छ। हुन त कति स्वास्थ्यकर्मीले भिटामिन 'बी' १२ शाकाहारी भोजनमा पाइन्न भन्ने ठान्छन्। तर वनस्पतिजन्य भोजन जस्तै: चिज, पनिर, दही, मोहीले शरीरमा भिटामीन 'बी' १२ पुग्छ" भन्ने डा शर्माको अनुभव छ। "मष्तिस्कका कोषिकाहरु नष्ट भएपछि पुनर्जीवित हुँदैनन्, त्यसैले नष्ट हुने प्रकृया न्यूनीकरण गर्न सकेसम्म स्वास्थ्यका भोजनमा ध्यान दिनुपर्छ।"

विगत केही वर्षदेखि पोषण र मानसिक स्वस्थ अनेक अनुसन्धान भइरहेको र मानसिक रोग विज्ञले मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन व्यायाम, निद्रा, सामाजिक सक्रियातालाई पनि महत्वपूर्ण ठान्छन्। मानसिक समस्या भएर विभिन्न औषधि सेवन गर्दा त्यसबाट हुने 'साइडइफेक्ट' न्यूनीकरण गर्न पनि पौष्टिक भोजनको जरुरत पर्दछ। कुनै औषधिले कब्जियत गराए पर्याप्त मात्रामा सुप, पानी वा मोही पिउने र विभिन्न थरिका साग, फलफूलजस्ता रेशादार तत्व बढी भएका भोजनको प्रयोग गर्नुपर्छ। त्यसैगरी अनिद्राको कारणले मस्तिष्क र पाचन प्रणालीमा समस्या हुनसक्ने भएकाले यो बेलामा पनि भोजन र जीवनशैलीसम्बन्धी परामर्श दिइन्छ। सुत्ने बेला तातो दूध र बेसारको सेवन गर्ने, रातिको समयमा धेरै क्यालोरी र बोसोजन्य वस्तु आदि नखाने सल्लाह दिइन्छ। पाचन अङ्ग आन्द्रा र आन्द्रामा भएका सुक्ष्म किटाणुले पाचन प्रणालीलाई मजबुत गराउनेछ भने हालै वैज्ञानिक अनुसन्धानले देखाएको छ।

मानसिक स्वास्थ्यसँग भोजन जोडिएको छ भन्ने तथ्य त केही चिकित्सकले अगाडिदेखि भन्दै आए पनि यो कुरा आम मानिसले बुझ्न अझै बाँकी छ। पेटभित्रको अङ्गको फरकफरक सञ्चालन प्रकृया छ। आकाश गङ्गामा खर्बौं तारा रहे जस्तो पेटभित्र पनि खर्बौं किटाणु छन्। जीवाणु, ढुसी आदि शरीरको विभिन्न भाग (आन्द्र) भुँडीको साथै फोक्सो आदिमा अवस्थित रहन्छन्। यिनको उपस्थितिले हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा भूमिका खेल्न सक्नेबारे अनुसन्धान भइरहेको छ।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले भन्छ, 'धेरैजसो शारीरिक रोगको जरो पेटमा हुन्छ।' आयुर्वेद विज्ञानले पनि पेटको समस्या परेपछि विभिन्न रोग उब्जिन्ने उल्लेख गरेको छ। अहिलेको वैज्ञानिक अनुसन्धानले सिद्ध गरेको छ कि 'पेटको स्वास्थ्यले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर पर्छ। सजिलो बुझ्ने भाषामा बुझ्ने हो भने मानसिकरूपमा सबल हुन स्वस्थकर भोजन चाहिन्छ। मानसिक रोगीलाई केबल पेटको स्वास्थ्य राम्रो पारेर मात्रै उपचार गर्न सकिन्छ भन्ने होइन। मानसिक तनाव, डिप्रेसन, छारेरोग, उन्माद हुँदा औषधिको जरुरत पर्छ नै। कतिलाई त लामो समय औषधि जरुरत पर्छ। तर मानसिक रोग लागेका मानिसलाई औषधिको साथै स्वस्थ भोजनको पनि जरुरत पर्छ भन्ने चाहिँ पक्कै हो। जस्तो छारेरोग लागेको मानिसले जाँड रक्सी त छुनै हुँदैन।

हाम्रो पेट स्वस्थ भयो भने अर्थात् स्वस्थ खाना खायौं भने मानसिक स्वास्थ्यको उपचार पनि ठूलो भूमिको खेल्छ। पेट र सम्बन्ध दुईबीचको प्रगाढ सम्बन्ध छ। यतिसम्म कि पेटलाई त दोस्रो मस्तिष्क नै मानिएको छ। यो स्पष्ट छ कि पेटमा रहेको खर्बौं जीवाणुको स्वास्थ्य पनि हाम्रो भोजनमा नै निर्भर रहन्छ। अनि तीनै जीवाणुले र किटाणुले हाम्रो मस्तिष्क भावना उत्तार चढावमा भूमिका खेल्छ। सरकारको स्वास्थ्यको कार्यक्रममा मानसिक रोगको उपचार र मानसिक स्वास्थ्य अति कम प्राथमिकतामा पर्छ। किनभने जो यो समस्याबाट पीडित छ उसले आफूलाई भएको समस्याको बारेमा बोल्न सक्दो आवाज उठाउन सक्दैन। जसलाई यो समस्या परेको छैन, उसले मानसिक रोगीप्रति हेर्ने दृष्टिकोण सकारात्मक रहेको पाइँदैन।

शरीर स्वस्थ रह्यो भने मन स्वस्थ रहन्छ, पेट स्वस्थ भए मन र शरीर दुवै स्वस्थ भन्ने भनाइ पनि छ। विज्ञले भन्नुहुन्छ पेटको स्वास्थ्यसँग छ सम्बन्ध अहिले विभिन्न बिर्सिने रोग, पार्किन्सको समस्याले मानसिक समस्यामा पनि भूमिका खेल्छ। सेराटोनिन नामको तत्व पेटमा ८० प्रतिशत उत्पन्न हुन्छ। सेराटोनिनले मानव मस्तिष्कमा प्रभाव पारेर आनन्दको अनुभूति जगाउँछ। तर मस्तिष्कमा सेराटोनिनको कमि भएपछि उदास हुने समस्या उत्पन्न हुन्छ। जुन तत्व पेटमा उत्पन्न भएर मस्तिष्कको कार्यलाई नियन्त्रण गर्छ। त्यसैले पेट स्वस्थ राख्न भोजन निन्द्रा, व्यायामको कुराले महत्व राख्दछ। रेशादार पदार्थ भएको भोजनको उपयोग गर्दा मनको स्वास्थ्य सबल राख्न पनि मद्दत गर्छ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको एक तथ्याङ्कअनुसार कुनै पनि समाजमा १५ प्रतिशत मानिस विभिन्न किसिमका मानसिक समस्याबाट पीडित हुन्छन् र दुई प्रतिशत मानिसमा अति कडा खालका मानसिक समस्या रहेको छ। यस अर्थमा नेपालमा पनि झण्डै ४० लाख मानिस विभिन्न किसिमका मानसिक समस्याबाट पीडित छन् र झण्डै छ लाख मानिसमा कडा किसिमको मानसिक समस्या रहेको छ। यस्ता मानसिक समस्यामध्ये सुस्त मनस्थिति, विभिन्न किसिमका लागूऔषधिहरु प्रयोग गरेर विक्षिप्त भएका मानिस, विभिन्न किसिमका सामाजिक समस्या परेर मानसिक अपराध र डिप्रेसन, प्रसवपछि मानसिक समस्या परेका आदि व्यक्ति पनि पर्छन्। अहिलेको बदलिँदो सामाजिक अवस्थाले गर्दा बढ्दै गरेका मानसिक समस्या अझ थपिएका छन्। विश्व स्वास्थ्यको तथ्याङ्कलाई हेर्ने हो भने संसारभरमा मानिसलाई सबभन्दा बढी अशक्त भार पर्ने १० वटा रोगमध्ये पाँच वटा त मानसिक रोग नै छ। त्यसमा पनि डिप्रेशन (मानसिक अवस्था) दोस्रो स्थानमा छ। बढ्दो मानसिक रोगको समस्याको दिगो समाधानका लागि समयमै औषधोपचार गर्नुको साथै उचित खानपानमा पनि ध्यान दिन आवश्यक छ। यसबारेमा जनस्तरमै चेतना अभिवृद्धि हर्नुपर्ने देखिन्छ। रास*(लेखक जनस्वास्थ्य तथा पोषणविद् हुनुहुन्छ)*

मुख्यमन्त्रीले खोलाको अनुगमन गर्दा १३ वटा ट्रयाक्टर, दुई वटा बकेट र पाँच जना चालक नियन्त्रणमा

दैनिक समाचारदाता

राजविराज, २४ माघ।

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतीशकुमार सिंहले बुधबार मध्यरातमा कमला खोलाको अनुगमन गरेका छन्।

धनुषा र सिरहाको सीमाक्षेत्रमा पर्ने कमला नदीमा रातको समयमा नदीजन्य पदार्थको अवैध उत्खनन भइरहेको जनगुनासो बढेपछि त्यसलाई रोक्न उनी मध्यरातमा अनुगमन गरेका हुन्।अवैध उत्खनन् नियन्त्रण गर्न प्रदेश सरकार प्रमुखबाट अनुगमन भएको यो पहिलो पटक हो।

धनुषा प्रहरीका प्रवक्ता एवम् प्रहरी नायब उपरीक्षक वरुणबहादुर सिंहले मुख्यमन्त्री सिंहको अगुवाइमा भएको अनुगमनको क्रममा छापामारी गरिएको बताए। छापामारी क्रममा नदीजन्य पदार्थ ओसारपसार गरिरहेको १३ वटा ट्रयाक्टर, दुई वटा बकेट र पाँच जना चालकलाई नियन्त्रणमा लिइएको उहाँले जानकारी दिए।

मुख्यमन्त्री सिंहले नदीजन्य पदार्थको अवैध तथा अनधिकृत दोहनले पारिरिथतिकीय प्रणाली र जैविक विविधतामा प्रतिकूल असर परिरहेकाले यसलाई रोक्नुपर्ने ठानेर अनुगमन गरिएको बताए। अवैध उत्खनन्ले मधेशको उर्वरभूमि मरुभूमिमा परिणत भइरहेको र सरकारलाई प्राप्त हुनुपर्ने राजस्व समेत गुमिरहेको उनले जानकारी दिए।

राष्ट्रिय वनक्षेत्र र सामुदायिक वन क्षेत्रमा रहेका खोलाबाट अवैध तथा अनुचित तवरमा ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा उत्खनन् भइरहेको तथा अन्य ठाउँमा अनाधिकृत रूपले नदीजन्य पदार्थको दोहन रोक्न धनुषा प्रहरीका प्रमुख एवं प्रहरी उपरीक्षक भुवनेश्वर तिवारीसहितको प्रहरी टोली राति १२ बजेदेखि ३ बजेसम्म त्यस क्षेत्रमा अनुगमन गरे।

मुख्यमन्त्री सिंहसहितको टोली धनुषाको गणेशमान चारनाथ नगरपालिका -७, पोर्ताहास्थित पूर्व-पश्चिम राजमार्गको उत्तरतर्फ वनक्षेत्रभित्रको खोलामा मध्यरात पुग्दा दोहन गरिरहेका स्काइभेटर, टयाक्टर र बकेट तथा त्यसमा संलग्न व्यक्तिहरू अँध्यारोको लाभ उठाउँदै फरार भएका छन्।

यद्यपि खोलाको उत्खनन स्थलबाट दक्षिणतर्फ आउँदै गरेका ट्याकटर, बकेट र चालक नियन्त्रणमा परेका छन्। राष्ट्रिय वनक्षेत्र र सामुदायिक वनक्षेत्रस्थित खोला तथा टेन्डर नलागेका खोलाबाट राति १० बजेदेखि बिहान ४ बजेसम्म ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवा उत्खनन् हुने गरेको जानकारी मुख्यमन्त्री सिंहलाई प्राप्त भएको थियो।

यसकारण आवश्यक ...

शिक्षा जीवनोपयोगी शिक्षा भएकाले यसलाई थप प्रवर्द्धन गनुपर्ने खाँचो औंलयाउनुभयो। "बालविवाह र महिला हिंसा अन्त्य गर्न, अनिच्छित गर्भधारण रोक्न, परिबार योजनालाई व्यवस्थित बनाउन बृहत्तर यौनिकता शिक्षाले कोसेढुङ्गाको काम गर्छ", उहाँले भन्नुभयो।

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रका पाठ्यक्रम अधिकृत कमलप्रसाद मिश्रले विद्यालय तहका बृहत्तर यौनिकता शिक्षाले समग्र स्वास्थ्य शिक्षामा सकारात्मक प्रभाव देखिएको बतानुभयो। यसकारण सामाजिक मूल्य-मान्यता र संस्कृतिको अनुकूल हुनेगरी राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपलाई पूर्ण र सबल बनाउनुपर्ने उहाँको धारणा छ।

विश्व समाचार

ट्रम्पको धम्कीपछि मेक्सिकोद्वारा अमेरिकी सीमामा १० हजार नेसनल गार्ड सेना तैनाथ

सिउडाड जुआरेज (मेक्सिको), २४ माघ (रासस/एपी)।

राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पद्वारा भन्सार महसुलको धम्कीपछि मेक्सिकोले आफ्नो उत्तरी सीमामा पठाएको १० हजार सैनिकमध्ये पहिलो मेक्सिकाली नेसनल गार्ड र आर्मी ट्रकहरू बुधबार टेक्सासको सिउडाड जुआरेज र एल पासोलाई छुट्याउने सीमामा गुडेका छन्। मास्क लगाएका र हतियारधारी नेशनल गार्डका सदस्यहरूले सिउडाड जुआरेजको बाहिरी क्षेत्रमा सीमा अवरोधको साथै रहेको झाडीमा खोजी गरे, खाल्डोमा लुकाएर राखिएका अस्थायी भर्याङहरू र डोरीहरू निकाले र तिनलाई ट्रकमा राखे। तिजुआना नजिकैका सीमाका अन्य भागहरूमा पनि गस्ती देखिएको थियो।

यो घटना ट्रम्पले मेक्सिकोमाथि कठोर भन्सार लगाउने कुरालाई कम्तीमा एक महिनाका लागि स्थगित गर्ने घोषणा गरेपछिको अशान्त हप्तापछि आएको हो। बदलामा मेक्सिकोका राष्ट्रपति क्लाउडिया सेनबामले सीमा सुदृढीकरण गर्न र फेन्टानिल तस्करी विरुद्ध कारबाही गर्न देशको नेशनल गार्ड पठाउने बाचा गर्नुभयो। गत वर्ष आप्रवासनको स्तर र फेन्टानिलको मात्रा उल्लेखनीय रूपमा घटेको भए पनि ट्रम्पले सीमामा आपत्काल घोषणा गर्नुभएको छ। अमेरिकाले बदलामा मेक्सिकोमा कार्टेल हिंसालाई बढावा दिन अमेरिकी हतियारहरूको तस्करी रोक्न थप काम गर्ने बताएको छ। यो हिंसा आपराधिक समूहहरूले लाभदायक आप्रवासी तस्करी उद्योगको नियन्त्रणका लागि लड्दै गर्दा देशका अन्य भागहरूमा फैलिएको छ। मङ्गलबार ती सेनामध्ये पहिलो समूह सरकारी विमानहरूबाट बाहिर निस्केर सीमावर्ती सहरहरूमा आइपुग्यो। बुधबार गस्तीमा रहेका गार्ड सदस्यहरूले उनीहरू नयाँ बलको हिस्सा भएको पुष्टि गरे। "सीमामा स्थायी निगरानी हुनेछ", सहरमा तैनाथीको नेतृत्व गर्दै गरेका नेसनल गार्डका नेताहरूमध्ये एक जोसे लुइस सान्तोस इजाले पहिलो सैनिक समूहको आगमनमा मिडियालाई भन्नुभयो, "यो अभियान मुख्यतया मेक्सिकोबाट संयुक्त राज्य अमेरिकामा लागूपदार्थ तस्करी, मुख्यतया फेन्टानिल रोक्नका लागि हो।"

सरकारी आँकडा अनुसार सिउडाड जुआरेजमा कम्तीमा एक हजार छ सय ५० सैनिक पठाइने अपेक्षा गरिएको छ। यसलाई देशको सीमा सुदृढीकरणको सबैभन्दा ठूलो प्राप्तकर्ताहरू मध्ये एक बनाएको छ। तिजुआना पछि दोस्रो, जहाँ एक हजार नौ सय ४९ सैनिक पठाइने योजना छ। अमेरिकी विदेशमन्त्री मार्को रुबियोको ल्याटिन अमेरिका भ्रमणका क्रममा मेक्सिको सरकारको विज्ञप्ति अनुसार शीर्ष अमेरिकी कूटनीतिज्ञले सैन्य बल पठाएकामा मेक्सिको सरकारलाई धन्यवाद दिनुभयो। विदेशमन्त्रीको भ्रमणमा आप्रवासन मुख्य एजेन्डामा थियो। सेनबामको वार्तालाई पर्यवेक्षकहरूले नवनिर्वाचित मेक्सिकाली नेताको चतुर राजनीतिक चालको रूपमा हेरेका थिए। धेरैले पहिले नै उहाँको पूर्ववर्ती र सहयोगी, पूर्वराष्ट्रपति एन्ड्रेस म्यानुएल लोपेज ओब्राडोरको आन्द्रेस म्यानुअल लोपेज ओब्राडोर जस्तै प्रभावकारी ढङ्गले ट्रम्पको राष्ट्रपति कार्यकालमा काम गर्न सक्षम हुनेमा आशङ्का गरेका थिए।

बङ्गलादेशका प्रदर्शनकारीहरूले अपदस्थ नेतासँग सम्बन्धित भवनहरू ध्वस्त पारे

ढाका, २४ माघ (रासस/एएफपी)।

विद्यार्थीहरूले पदच्यूत पूर्व नेता शेख हसिनाका पिताको सङ्ग्रहालय भत्काउन सुरु गरेको केही घन्टापछि सयौं बङ्गलादेशी प्रदर्शनकारीहरूले बिहीबार हसिनासँग सम्बन्धित भवनहरू भत्काएका छन्। हसिनाका दिवङ्गत पिता एवं बङ्गलादेशका प्रथम राष्ट्रपति शेख मुजिबुर रहमानको घर र सङ्ग्रहालयमा गत वर्ष विद्यार्थी नेतृत्वको क्रान्तिको क्रममा आगो लगाइएको थियो। उक्त क्रान्तिले हसिनाको १५ वर्षको निरङ्कुश शासनको अन्त्य गरेको थियो। हसिनाले अगस्ट ५ मा हेलिकोप्टरबाट पुरानो मित्रराष्ट्र भारततर्फ उडान भरेको ठीक छ महिनापछि बुधबार राति हथौडा र धातुका डन्डा बोकेको भीडले राजधानी ढाकाको भवनको पर्खालहरू भत्काउन थाल्यो। नरसंहारको मुद्दामा ढाकामा मुद्दाको सामना गर्न पक्राउ पूर्जीको अवज्ञा गरिरहनुभएकी ७७ वर्षीया हसिना निर्वासनबाट फेसबुक प्रसारणमा देखा पर्ने रिपोर्टहरूको प्रतिक्रियामा विरोध प्रदर्शन भड्किएको थियो।

बिहीबार बिहान बाँकी रहेको आगोले कालो पारेका पर्खालहरू भत्काउन डिगरहरू प्रयोग गरिँदै थियो। प्रदर्शनकारीहरूले हसिनाका दिवङ्गत पतिको ढाकाको घरमा भएको आगलागीसहित हसिनासँग सम्बन्धित देशभरका अन्य घरहरूमा पनि तोडफोड र आगो लगाइदिए। सबैभन्दा ठूलो बङ्गाली दैनिक प्रथम आलोले खुल्ना सहरमा हसिनाको परिवारको स्वामित्वमा रहेको भवन ध्वस्त पार्न भीडले सरकारी स्वामित्वको उत्खनन यन्त्र प्रयोग गरेको रिपोर्ट गरेको छ। पश्चिमी सहर कुष्टियामा प्रदर्शनकारीहरूले हसिनाको अवामी लिग पार्टीका नेता महबुबुल आलम हनिफको घरमा तोडफोड गरेका छन्।

चट्टगाँवमा प्रदर्शनकारीहरूले मसाल जुलुस निकाले र शेख मुजिबुर रहमानको भित्तेचित्र तोडफोड गरे। अन्तरिम सरकारले आक्रमणको लहरबारे कुनै औपचारिक टिप्पणी गरेको छैन र सुरक्षा बलहरूले प्रदर्शनकारीहरूलाई भवनहरूमा आक्रमण गर्न दिएर हेरिरहे। छिमेकका एक निजी सुरक्षा गार्डले परिवारहरूले भरिएका नजिकैका भवनहरूमा आगो फैलिने डरले उनले फायर सर्भिसलाई एक दर्जनभन्दा बढी पटक फोन गरेको बताए। "हामीले आफैंले बिजुलीको लाइन काटिदिएका छौं", जमाल उद्दीनले भन्नुभयो, "स्थिति कहिले सामान्य हुनेछ मलाई थाहा छैन।" रहमानको पूर्व निवास नजिक बस्ने एक पसलेले अराजकताप्रति चिन्ता व्यक्त गरे। "यो तोडफोड राम्रो सङ्केत होइन", बोलेकोमा प्रतिशोधको डरले नाम नखुलाउन अनुरोध गर्दै उनले भने।

अन्तराष्ट्रिय कुस्ती प्रतियोगिता सम्पन्न

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २४ माघ।

शहिद साकेत चन्द्र मिश्रको स्मृती एवं सम्मानमा विगत १३ वर्ष देखी नियमितरुपमा आयोजना हुदै आएको अन्तराष्ट्रिय महिला तथा पुरुष कुस्ती प्रतियोगिता बिहिवार सम्पन्न भएको छ।

सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका १ स्थित विद्यालय खेल मैदानमा सरस्वती पुजनोत्सव तथा बसन्त पञ्चमीको अवसर पारेर विगत १३ वर्ष देखी तिलाठीमा नियमित पुजा र मेला तथा पुजा समितीद्वारा अन्तराष्ट्रियस्तरको कुस्ती प्रतियोगिताको आयोजना गरिदै आएको छ।

पंचायती व्यवस्था तथा राजतन्त्र विरुद्धको आन्दोलनमा २०४२ सालमा ज्यान गुमाएका तिलाठी निवासी स्व.साकेत चन्द्र मिश्रको स्मृती एवं सम्मानमा नियमितरुपमा आयोजना हुदै आएको प्रतियोगितामा नेपाल तथा छिमेकी राष्ट्र भारतका २२ महिला र ६४ पुरुष खेलाडी सहभागी भएका थिए।

उक्त प्रतियोगितामा सप्तरीका नवनित झा र पर्साका सुनिल साह निर्णायकको भूमिका निर्वाह गरेका थिए। प्रतियोगितको उत्कृष्ट खेलाडी नेपालका लक्की थापा घोषित भए।

वडाअध्यक्ष दिनेश्वर मिश्रको अध्यक्षतमा आयोजित प्रतियोगितको समापनका अवसरमा पुजा समितिका अध्यक्ष अजित कुमार मिश्र, शहिद साकेत चन्द्र मिश्र पार्क व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सुमेश चन्द्र मिश्र, तिलाठीकोइलाडी गाउँपालिकाका अध्यक्ष अरुण कुमार मण्डल, सेवा निवृत प्रध्यापक भोगेन्द्र मिश्र, बाबु नारायण मिश्र लगायतले विजयी खेलाडीहरुलाइ पुरस्कार वितरण गरेका थिए। तीन दिन सम्म चलेको प्रतियोगितामा आयोजक सप्तरीका साथै पर्सा, सिरहा, धनुषा, सर्लाही, बाके तथा भारतको राजस्थान, बिहार, मध्यप्रदेश, झारखण्ड, दिल्ली, हरियाण र पंजाबका पहलमानहरुको सहभागिता रहेको थियो।

पिएम कप जिल्ला छनौटमा लोहजरा बिजयी

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २४ माघ।

प्रधानमन्त्री कप एक दिवसिय पुरुष राष्ट्रिय प्रतियोगिता अन्तर्गत सप्तरी जिल्ला छनौट खेलमा लोहजरा ११ ले राजदेवी ११ लाई २ सय १६ रनको फराकिलो अन्तरले पराजित गर्दै बिजयी भएको छ।

सप्तरी क्रिकेट संघको आयोजनामा तथा नेपाल क्रिकेट सँघको बार्षिक कार्यक्रम अनुसार प्राधनमन्त्री कप जिल्ला छनौटको उद्घाटन खेलमा लोहजरा ११ ले बिजयी सुरुवात गरेको हो।

बिहिवार बोदेबरसाईन नगरपालिका २ स्थित शत्रुघन माबि नेगडा बैरियाको खेलमैदानमा टस जितेर लोहजराले ३८ ओभरमा १० बिकेटको क्षतिमा ३ सय ५ रनको योगफल खडा गरेको थियो। जवाफमा राजदेवीले १९ ओभर ५ बलमा सबै बिकेट गुमाई ८९ रन मात्र बनाउन सकेका थिए।

जसमा लोहजराका सचिन्द्र यादव उत्कृष्ट ब्याटिंग गर्दै १० चौका र ५ छक्काको मदतले ८७ रन बनाएका थिए। यसैगरी अर्का खेलाडी पप्पु यादवले पनि उत्कृष्ट खेल्दै ६२ बनाएपछि लोहजराले विशाल योगफल खडा गरेको थियो।

यता राजदेवीलाई सस्तोमा आउट गर्न लोहजराका अरबिन्द मण्डल ४ बिकेट, मोहम्मद सकिम ३ बिकेट तथा बिक्रम यादव, अभिषेक साह, पप्पु यादव, आदित्य मण्डल १/१ बिकेट हात पारेका थिए। त्यस्तै राजदेबीका मन्नु दास २० रन, तौसिफ आलम १५, बिजय यादव ११ रन बनाएका थिए भने बलिंग तर्फ राजदेबीका बिजय यादव ४ बिकेट, रितिक यादव ३ बिकेट नितेश यादव २ बिकेट र लालु यादबले १ बिकेट लिएका थिए। खेलको प्लेयर अफ दि म्याच सचिन्द्र यादब घोषित भएका थिए।

घोषित प्लेयर अफ दि म्याच लाई वडा २ का वडा अध्यक्ष रामप्रसाद राम तथा समाजसेवी तथा शिक्षक जिवानन्द यादबले कप, मेडल पुरस्कार प्रदान गरेका थिए।

सूर्तीजन्य पदार्थको बट्टामा घातक चित्र छाप्नुपर्ने निर्देशिका स्वीकृत

काठमाडौं, २४ माघ (रासस)।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले 'सूर्तीजन्य पदार्थको बट्टा, प्याकेट, र्‍यापर्स, पेटी तथा पार्सल, प्याकेजिङमा चेतावनीमूलक सन्देश र चित्र छाप्ने तथा अङ्कित गर्ने निर्देशिका २०८१' स्वीकृत गरेको छ।

मन्त्रालयले उक्त निर्देशिका स्वीकृत गर्दै चेतावनीमूलक सन्देश र घातक रङ्गीन चित्र नभएका सूर्तीजन्य पदार्थ उत्पादन, दरिखबिक्री गर्न नपाउने जनाएको हो।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यामन्त्री प्रदीप पौडेलले निर्देशिका स्वीकृत गर्दै आगामी भदौ १ गतेदेखि सूर्तीजन्य पदार्थको बट्टामा अनिवार्य रूपमा सतप्रतिशत घातक चित्र छाप्नुपर्ने नियम कार्यान्वयनमा आएको बताउँदै सबैले उक्त नियम पालन गर्न/गराउन समन्वय गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। स्वीकृत भएको मितिले एक सय ८०औँ दिनदेखि लागू हुने निर्देशिकामा उल्लेख छ।

यसअघि भएको ९० प्रतिशत भागमा चेतावनीमूलक सन्देश छाप्नुपर्ने व्यवस्था थियो। विभिन्न अध्ययनले कतिपय देशमा यस्ता चेतावनीमूलक सूचनाले सूर्ती तथा चुरोट छाड्नेको सङ्ख्या वृद्धि हुने देखाएकाले नेपालमा पनि सतप्रतिशत चेतावनीमूलक सन्देश र चित्र छाप्ने व्यवस्था गरिएको मन्त्रालयका प्रवक्ता डा प्रकाश बुढाथोकीले बताउनुभयो।

उहाँले नेपालमा यस्तो चेतावनीले काम गरिरहेकामा संशोधित निर्देशिकाले सूर्ती तथा चुरोटको प्रयोगकर्ता घट्ने र क्यान्सर तथा अन्य घातक रोगमा कमी आउने अपेक्षा गरिएको बताउनुभयो। उहाँका अनुसार नेपालको तथ्याङ्क हेर्ने हो भने वार्षिक ३७ हजारको सूर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट ज्यान जाने गर्दछ।

सूर्तीजन्य पदार्थ सेवनको असरबाट भएको घातक, रङ्गीन चित्र प्रष्ट रूपमा बुझ्ने र देख्नेगरी नेपाली भाषामा छाप्नु तथा अङ्कित गर्नुपर्ने निर्देशिकामा उल्लेख छ। घातक रङ्गीन चित्र र चेतावनीमूलक सन्देशमूलक चुरोट, बिँडी, खैनी, सूर्ती र गुट्खा जस्ता सूर्तिजन्य पदार्थको भित्री र बाहिरी बट्टा, प्याकेट, र्‍यापर्स, पेटी, पार्सल र प्याकेजिङ्गमा छाप्नु तथा अङ्कित गर्नुपर्नेछ।

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय ससरी
राजविराज

प.सं. २०८१/८२ मिति: २०८१/१०/२४
च.नं.

विषय : ३५ दिने हकदावी सम्बन्धि सार्वजनिक सूचना ।

जिल्ला सिरहा लहान न.पा. वडा नं. ७ वस्ने हरि किसन सारडाले मेरो नाममा दर्ता कायम रहेको जिल्ला ससरी गा.वि.स. मलहनिया वडा नं. ७क को कि.नं. १६९ को ज.वि. ०-०-१९ जग्गा साविक नापी श्रेस्ता मा कायम भएपनि सो श्रेस्ता जिर्ण भई हालको मोठ श्रेस्तामा सार्दा सो उतार नभएकोले उक्त उल्लेखित जग्गाको मोठ श्रेस्ता कायम गरि सो जग्गाको जग्गाधनि प्रमाण-पुर्जा उपलब्ध गरि पाऊँ भनि यस कार्यालयमा द.नं. १०३६६ मिति २०८१/१०/१३ गतेमा निवेदन परि हकदावी सम्बन्धि सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गर्ने मिति २०८१/१०/२४ मा आदेश भए बमोजिम यो ३५ दिने हकदावी सम्बन्धि सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । तपसिलमा उल्लेखित जग्गामा निवेदक बाहेक अरु कसैको हक लाग्ने भए वा निवेदकको नाममा जग्गाधनि श्रेस्ता कायम गर्दा कसैको हक जाने छ भने सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्रमा सप्रमाण यस कार्यालयमा उजुरी गर्नु होला । म्याद भित्र कसैको हकदावी उजुरी पर्न नआएमा निवेदकको माँग दावी बमोजिम जग्गाधनि श्रेस्ता कायम गर्ने तर्फ कानुन बमोजिम कार्यवाही भै जानेछ । यस सम्बन्धमा पछि कुनै पनि उजुरी दावी नलाग्ने व्यहेरा सम्बन्धित सबैलाई जानकारी गराईन्छ ।

तपसिल

गा.वि.स.	वार्ड.नं.	कि.नं.	जग्गा क्षेत्रफल	दर्तावाला	कैफियत
मलहनिया	७क	१६९	०-०-१९	हरि किसन सारडा	

श्री लक्ष्मी प्रसाद खरेल
प्रमुख मालपोत अधिकृत

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
भूमि सुधार तथा मालपोत कार्यालय सप्तरी, राजविराज

मिति :-२०८१/१०/२४

विषयः- ३५ दिने हकदावी सम्बन्धी सार्वजनिक सुचना ।

यसमा २००४ सालको श्रेस्ता बमोजिम रैती नं. ११ सुन्दर लाल झा र जनार्दन झाको नाममा दर्ता रहेका साविक प्रगन्ना जगदर मौजे महुवाको सा.कि.नं. १०४६ को ज.वि. ०-२-१३ र ऐ. ऐ. सा.कि.नं. १०५४ ज.वि. ०-२-१ मध्ये हाल तपसिल बमोजिम नापी भएको जग्गा छुट जग्गा दर्ता नामसारी समेत गरी पाउँ भनी जिल्ला ससरी छिन्नमस्ता गा.पा.वडा नं. ५ बस्ने जिवानंद झा, कुशामानंद झा र दुर्गानंद झा समेत ३ को यस कार्यालयमा द.नं. ४३२० मिति २०६९/०६/०४ को माग निवेदन रहेकोमा मिति २०७४/०२/२२ मा सार्वजनिक सूचना प्रकाशन भएको र जग्गा दर्ता नभई मिसिल तामेली शाखामा बुझाइएको र द.नं. २०१९२ मिति २०८१/०१/२३ को निवेदन बमोजिम मिसिल तामेली शाखाबाट झिकाइ जग्गा दर्ता नामसारी हुने प्रक्रियामा रहेको हुदाँ हकदावी सम्बन्धी सार्वजनिक सुचना प्रकाशित गर्न मिति २०८१/०५/१३ मा आदेश भए बमोजिम यो ३५ दिने हकदावी सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । तपसिलमा उल्लेखित जग्गा निवेदकहरु बाहेक अरु कसैको हक लाग्ने भए वा निवेदकको नाममा छुट जग्गा दर्ता नामसारी गर्दा कसैको हक जानेछ वा अन्य कुनै व्यक्ति विशेष वा नेपाल सरकार, सार्वजनिक, सामुदायिक, डगर, बाटो, ऐलानी, प्रति, गोचर, समसानघाट, पैनी, पौवा, पोखरीको डिल, पोखरी, पानीघाट, पार्क, हाट,मेला लाग्ने ठाँउ वा सरकारी जग्गा भए/ नभएको सम्बन्धमा यो सुचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिनभित्रमा सप्रमाण सहित यस कार्यालयमा आई उजुरी गर्नुहोला । म्यादभित्र कसैको हकदावी उजुरी पर्न नआएमा निबेदकहरुको माग दावी बमोजिम छुट जग्गा दर्ता नामसारी गर्ने तर्फ कानून बमोजिम कारवाही भै जानेछ । यस सम्बन्धमा पछि कुनै पनि उजुरी दावी नलाग्ने व्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई जानकारी गराईन्छ ।

तपसिल

साविक कि.नं.	साविक दर्तावाला	गा.वि.स.	वडा नं.	हालको कि.नं.	क्षेत्रफल	हालको दर्तावाला	फिल्डबुकमा देखिएको विवरण
१०४६ १०५४	सुन्दरलाल झा जनार्दन झा समेत २	सखडा	६क	६२३	०-२-१४	जिवानंद झा, कुशामानंद झा, दुर्गानंद झा समेत ३	यो जग्गा सतमुखी देवीको नम्बरी हो ।निजको मृत्यु पछि निजको हकदार निजको ३ छोरा जिवानंद झा, कुशामानंद झा, दुर्गानंद झा। फिल्डबुकमा जग्गावालाको महल, किसानको महल खाली रहेको।

नायब सुब्बा

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर,
मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेबसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*